

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	23
C. Kerangka Teoretik .....	24
D. Rancangan Model .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	41
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	41
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pengembangan Model .....	50
B. Kelayakan Model .....	52
C. Efektifitas Model .....	95
D. Pembahasan .....	101

## **BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	105
B. Implikasi .....	105
C. Saran .....	105

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>108</b>
----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>112</b>
----------------------	------------

## **RIWAYAT HIDUP**

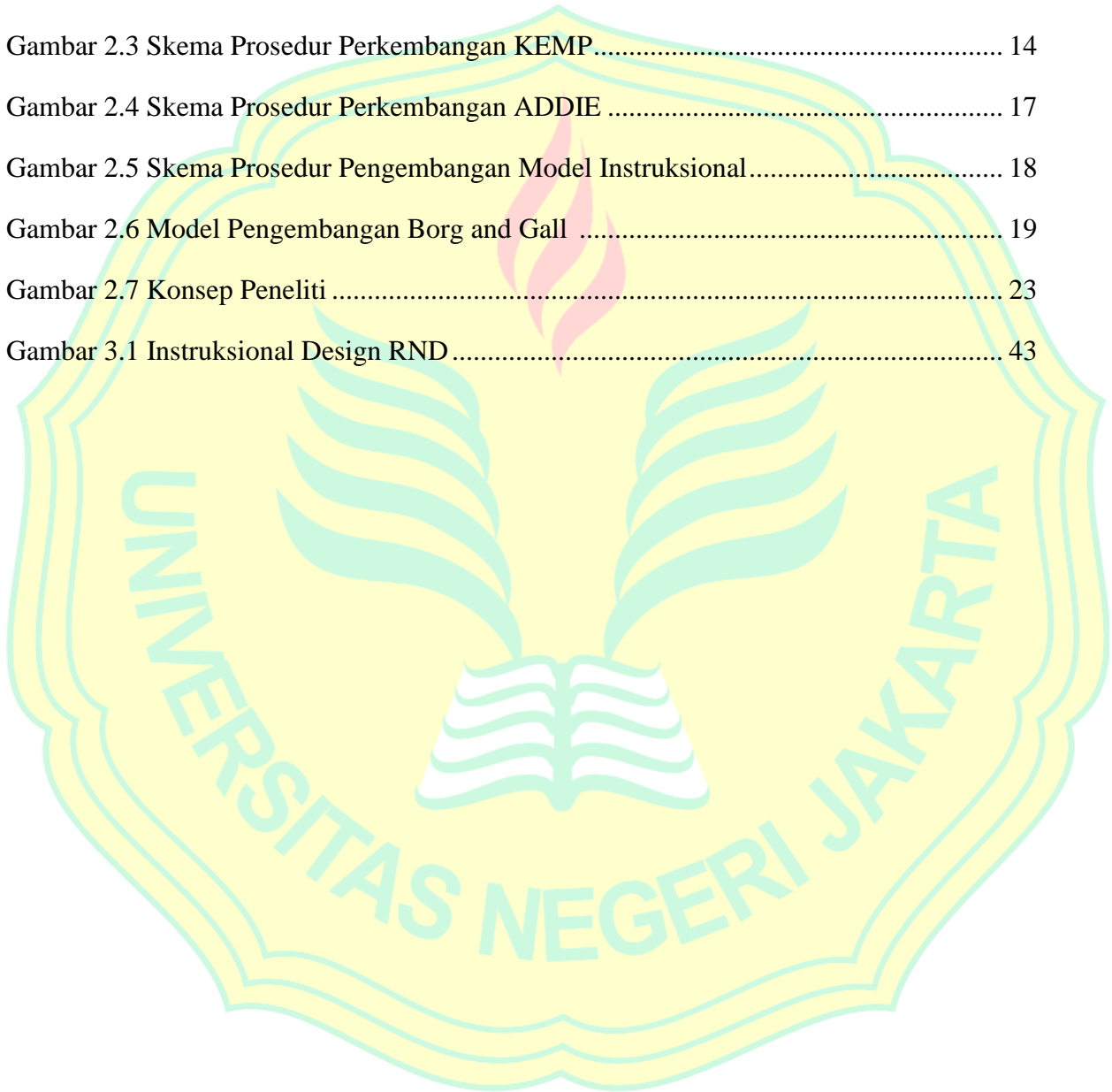


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kegiatan dan Waktu Penelitian.....	41
Tabel 3.2 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model .....	49
Tabel 4.1 Hasil Analisis dan Temuan Lapangan .....	51
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Endurance .....	52
Tabel 4.3 Hasil pada Uji Kelompok Kecil.....	93
Tabel 4.4 Hasil pada Uji Kelompok Besar .....	94
Tabel 4.5 Rangkuman Data Hasil Pretest Posttest Kelompok Eksperimen.....	95
Tabel 4.6 Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen .....	96
Tabel 4.7 Hasil Uji t Pretest Posttest Kelompok Eksperimen .....	96
Tabel 4.8 Rangkuman Data Hasil Pretest Posttest Kelompok Kontrol .....	98
Tabel 4.9 Uji Signifikansi Kelompok Kontrol.....	98
Tabel 4.10 Hasil Uji t Pretest Posttest Kelompok Kontrol .....	99
Tabel 4.11 Rangkuman Data Hasil Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	99
Tabel 4.12 Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	100
Tabel 4.13 Hasil Uji t Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	100

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Instruksional Design RND .....	7
Gambar 2.2 Langkah-langkah Penelitian RND .....	10
Gambar 2.3 Skema Prosedur Perkembangan KEMP.....	14
Gambar 2.4 Skema Prosedur Perkembangan ADDIE .....	17
Gambar 2.5 Skema Prosedur Pengembangan Model Instruksional.....	18
Gambar 2.6 Model Pengembangan Borg and Gall .....	19
Gambar 2.7 Konsep Peneliti .....	23
Gambar 3.1 Instruksional Design RND .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrument Test .....	77
Lampiran 2 Hasil Pre Test dan Post Test.....	78
Lampiran 3 Model-model Latihan .....	80
Lampiran 4 Dokumentasi Latihan .....	110

